

LAMPIRAN

Lampiran 1 Standar Operasional Prosedur *Teknik Buteyko Breathing Exercise*

	SPO (STANDAR PROSEDUR OPERASIONAL)
	SPO TEKNIK BUTEYKO BREATHING EXERCISE
Pengertian	Teknik buteyko breathing exercise adalah suatu metode penatalaksanaan asma yang bertujuan mengurangi penyempitan saluran pernapasan dengan melakukan pernapasan dangkal
Tujuan	Sebagai penerapan langkah-langkah melakukan teknik buteyko breathing exercise untuk melatih anak yang terbiasa bernapas berlebihan (<i>over-breathing</i>) agar mampu bernapas dengan benar
Indikasi	1. Anak asma namun tidak dalam serangan asma 2. Tidak dalam serangan jantung 3. Setiap anak yang diindikasikan dokter untuk latihan napas dalam harus dilakukan sesuai prosedur
Kontraindikasi	1. Anak dalam serangan asma 2. Anak dalam serangan jantung
Persiapan alat	Kursi yang tegak atau sandaran tempat tidur yang lurus
Persiapan Klien	1. Identifikasi anak dengan memeriksa identitas, riwayat kesehatan, penyakit dan keluhan anak 2. Berikan salam, perkenalkan diri, dan identifikasi anak dengan memeriksa identitas anak 3. Jelaskan tentang prosedur tindakan yang akan dilakukan, berikan kesempatan anak dan keluarga untuk bertanya 4. Atur posisi fowler pada anak
Persiapan lingkungan	Ciptakan suasana aman dan nyaman
Prosedur pelaksanaan	1. Latihan pembersihan hidung (Nose clearing exercise) a. Nodding 10 kali (penganggukan) Anggukan kepala ke belakang dan ke depan perlahan. Hitung secara perlahan hingga hitungan ketiga ketika kepala ke belakang dan ke depan. Lakukan bersamaan

	dengan pernapasan, ambil napasketika kepala ke belakang dan hembuskan napas ketika kepala ke depan. b. Tipping 6 kali (perebahan) Ambil napas dan hembuskan napas secara perlahan kemudiantutup hidung. Tiap kepala ke belakang tiga sampai enam kali sambil menahan napas. Gerakan harus lebih cepat dari sebelumnya. Lepaskan tangan dan bernapas secara perlahan. Usahakan mulut tetap tertutup. c. Hold and Blow 6 kali Ambil napas, hembuskam napas secara lembut kemudia tutup hidung, tingkatkan tekanan tiupan. Jangan sampai pipi tergelembung pada saat meniup, jaga tekanan tersebut sampai lima hitungan, kemudian bernapas normal. Jaga mulut selalu tertutup. 2. Menghitung denyut nadi Letakkan kedua lengan telentang di sisi tubuh. Tentukan letak arteri (denyut nadi yang akan dihitung). Periksa denyut nadi (arteri) dengan menggunakan ujung jari telunjuk, jari tengah dan jari manis. Tentukan frekuensi permenit dan keteraturan irama, kekuatan denyutan. Catat hasil 3. Control pause a. Bernapas normal melalui hidung, kemudia tutup hidung dengan tangan dan mulai stopwatch. b. Tahan napas sampai merasakan onset pertama, merasakan butuh udara. c. Jika sudah terasa onset pertama lepaskan tangan kemudian bernapas normal melalui hidung dan hentikan stopwatch. 4. Relaxed breathing a. Duduklah dengan nyaman bahu rileks, kaki tidak menyilang dan dibuka selebar bahu. Sedikit menengah dan tutup mata. b. Letakkan tangan pada bagian atas dan bawah dada, bernapas perlahan melalui hidung c. Selanjutnya, fokus pada area tubuh yang bekerja saat bernapas. Berkonsentrasi terutama pada daerah sekitar dada bagian bawah. d. Setelah beberapa menit biarkan tangan beristirahat dipangkuan. e. Lanjutkan bernapas rileks selama sekitar tiga menit dan kemudian biarkan pernapasan kembali normal. Jaga pernapasan melalui hidung dan perhatikan pernapasan. 5. Control pause a. Bernapas normal melalui hidung, kemudia tutup hidung dengan tangan dan mulai stopwatch.
--	---

	b. Tahan napas sampai merasakan onset pertama, merasakan butuh udara. c. Jika sudah terasa onset pertama lepaskan tangan kemudian bernapas normal melalui hidung dan hentikan stopwatch. 6. Reduced breathing a. Pastikan duduk secara nyaman dan bernapas melalui hidung. b. Mulailah dengan control pause dan kemudian lakukan reduced breathing c. Perhatikan pause alami yang dirasakan antara bernapas dan istirahat yaitu tidak bernapas untuk satu detik diantara pernapasan. Fokus pada otot-otot sekitar dada yang bekerja saat bernapa. Hal ini juga membantu melatih otot pernapasan untuk membantu reduced breathing bisa dengan menggunakan salah satu lubang hidung secara bergantian untuk bernapas. d. Untuk mengetahui ukuran dan kecepatan pernapasan, letakkan jari dibawah hidung untuk menemukan perubahan kecepatan aliran udara yang masuk dan keluar. e. Jaga pola pengurangan napas ini kemudian kembali bernapas normal tanpa mengambil napas dalam-dalam. 7. Extended pause a. Tarik napas kemudian hembuskan dengan normal dan tutup hidung dengan tangan, kemudian mulai stopwatch. b. Control pause ditambah 5 sampai 10 detik melebihi control pause. c. Lepaskan tangan dan hentikan stopwatch, kemudian bernapas melalui hidung secara perlahan.
Tahap terminasi	1. Perhatikan wajah anak setelah melakukan teknik buteyko breathing exercise 2. Melakukan evaluasi teknik <i>buteyko breathing exercise</i> 3. Dokumentasikan tindakan 4. Respon anak selama tindakan 5. Mencatat dalam lembar keperawatan
Hal yang harus diperhatikan	1. Pengukuran waktu <i>control pause</i> dalam melakukan latihan pernapasan Buteyko, sebelum dan sesudah latihan harus di periksa terlebih dahulu <i>control pause</i> 2. Postur (sikap tubuh), cari posisi nyaman dengan sandaran tegak 3. Konsentrasi tutup mata dan fokus pada pernapasan. Rasakan udara yang masuk dan keluar dari lubang hidung 4. Relaksasi bahu

	5. Memantau aliran udara melalui lubang hidung dengan cara meletakkan jari di bawah hidung sehingga sejajar. Aliran udara harus dapat dirasakan keluar dari lubang hidung, tetapi posisi jari tidak boleh terlalu dekat dengan lubang hidung karena dapat mengganggu aliran udara yang keluar dan masuk lubang hidung Bernapas dangkal
--	---

Lampiran 2 Satuan Acara Penyuluhan *Teknik Buteyko Breathing Exercise*

**SATUAN ACARA PENYULUHAN
TEKNIK BUTEYKO BREATHING EXERCISE
DI KELURAHAN PONDOK RANGGON**



Disusun Oleh:

Dwi Yun Maysaroh

221FK0800

**PROGRAM STUDI DIII KEPERAWATAN
FAKULTAS KEPERAWATAN
UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA JAKARTA
2025**

I. PENDAHULUAN

Teknik pernapasan buteyko adalah teknik pernapasan gabungan dari pernapasan melalui hidung, diafragma, dan *control pause*. Teknik ini dilakukan dengan posisi duduk atau fowler, kemudian pasien di minta untuk mengambil napas dangkal melalui hidung dan tahan selama mungkin sesuai kemampuan hingga terasa ada dorongan untuk menghembuskan napas. Pada saat menghembuskan napas dilakukan secara perlahan dalam hitungan 1 sampai 5, kemudian pasien diminta untuk menahan napas kembali selama mungkin sesuai kemampuan hingga ada dorongan untuk menarik napas. Setelah itu pasien diminta untuk mengambil napas secara normal melalui hidung. Proses tersebut dilakukan sekali sehari selama ± 15 menit (Fauzi, 2023).

Kelebihan dari teknik pernapasan buteyko adalah dapat menurunkan frekuensi serangan asma bronkial (meningkatkan kontrol asma), dan mencegah tingkat keparahan asma. Selain kelebihan tersebut, teknik pernapasan buteyko dapat menghilangkan atau mengurangi batuk, hidung tersumbat, sesak napas, wheezing, dan memperbaiki kualitas hidup. Penggunaan latihan pernapasan pernapasan buteyko ini tidak memiliki efek samping apapun (Sutrisna & Arfianti, 2020).

Berdasarkan temuan di atas, menunjukan bahwa prevalensi asma pada anak di DKI Jakarta masih cukup tinggi. Untuk mengurangi resiko terjadinya pola nafas tidak efektif pada anak yang akan menimbulkan komplikasi lebih lanjut maka diperlukan suatu upaya edukatif dalam perawatan asma pada anak. Penelitian berdasarkan *evidence based practice* terkait *buteyko breathing exercise* masih hanya dilakukan kepada pasien dewasa dan masih sedikit dilakukan pada pasien anak. Untuk itu penulis ingin melakukan asuhan keperawatan pada anak asma dengan pola nafas tidak efektif menggunakan teknik *buteyko breathing exercise* di Kelurahan Pondok Ranggan.

II. TUJUAN

1. Tujuan Umum

Setelah dilakukan teknik buteyko breathing exercise pada anak di kelurahan pondok ranggon selama 7x30 menit, diharapkan anak mampu memahami dan mengikuti teknik Buteyko breathing exercise.

2. Tujuan Khusus

Setelah mendapatkan teknik *buteyko breathing exercise* satu 7 kali diharapkan anak mampu :

- a. Menjelaskan pengertian teknik *buteyko breathing exercise*
- b. Menjelaskan tujuan dan manfaat teknik *buteyko breathing exercise*
- c. Menjelaskan prosedur teknik *buteyko breathing exercise*

III. MANFAAT TEKNIK *BUTEYKO BREATHING EXERCISE*

1. Mengurangi batuk, mengi dan sesak
2. Tidur lebih nyenyak
3. Menurunkan ketergantungan dengan obat-obatan
4. Meningkatkan fungsi paru dan kualitas hidup

IV. RENCANA KEGIATAN TERAPI KOMPLEMENTER

1. Jenis Program

- a. Teknik Buteyko Breathing Exercise

2. Karakteristik Peserta dan Kriteria Inklusi Peserta

- a. Usia 6-18 tahun
- b. Jumlah anak 1 orang dan didampingi orang tua
- c. Anak dengan Riwayat asma
- d. Anak kooperatif
- e. Tidak mempunyai keterbatasan fisik
- f. Dapat berinteraksi dengan perawat dan keluarga

3. Waktu dan Tempat Pelaksanaan

- a. Hari/tanggal : 29 Mei 2025
- b. Waktu : 30 menit
- c. Tempat : Rumah Klien

4. Metode

Demonstrasi

5. Media

Leaflet

Terapis	Waktu	Subjek Terapi
Persiapan (Pra Interaksi) Persiapan Pasien a. Anak dan orang tua diberitahu tujuan teknik Buteyko breathing exercise b. Melakukan kontrak waktu dan tempat pelaksanaan. c. Mengecek kesiapan dan kondisi anak untuk terapi komplementer Buteyko breathing exercise	5 menit	anak, dan keluarga sudah siap.
Pembukaan (Orientasi) a. Mengucapkan salam. b. Memperkenalkan diri. c. Menjelaskan tujuan dan langkah-langkah pelaksanaan kegiatan terapi komplementer teknik Buteyko breathing exercise. d. Memberi kesempatan pada anak dan orang tua untuk bertanya kalau ada hal yang belum jelas.	5 menit	Anak dan keluarga menjawab salam, anak saling berkenalan, anak, dan keluarga memperhatikan terapis.
Teknik Buteyko Breathing Exercise a. Menjelaskan materi teknik Buteyko breathing exercise b. Mempraktekan Latihan teknik Buteyko breathing exercise	15 menit	Anak dan keluarga memperhatikan penjelasan terapis, anak melakukan kegiatan yang diberikan oleh terapis, anak dan keluarga memberikan respon yang baik.
Terminasi a. Menanyakan perasaan anak setelah melakukan teknik Buteyko breathing exercise b. Menanyakan perasaan dan pendapat orang tua tentang teknik Buteyko breathing exercise c. Mencatat respon anak dan orang tua. d. Berpamitan dengan anak dan keluarga	5 menit	Anak dan keluarga tampak senang, menjawab salam

6. Evaluasi yang Diharapkan

a. Evaluasi Struktur

- 1) Kondisi lingkungan tenang, dilakukan ditempat tertutup dan memungkinkan klien untuk berkonsentrasi terhadap kegiatan..
- 2) Orang tua klien dan klien sepakat untuk mengikuti kegiatan.
- 3) Alat yang digunakan dalam kondisi baik.

b. Evaluasi Proses

- 1) Mahasiswa mampu memimpin acara.
- 2) Anak mengikuti kegiatan yang dilakukan dari awal hingga akhir.

c. Evaluasi Hasil

- 1) Anak mampu mempraktekan teknik buteyko breathing exercise

Lampiran 3 Informed Consent An. A

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : MUHAMMAD FAHRI ALFARIZY
 Umur : 14 Th
 Jenis Kelamin : Laki - Laki
 Nama Orang Tua/Wali : MURNAN
 Alamat : PONDOK RANGGON RT06/05
 KIPAYUNG - JAKARTA - TIMUR

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah menerima penjelasan dan bersedia menjadi responden dari petugas kesehatan mengenai:

Tindakan : Pemberian Teknik buteyko breathing exercise
 Tujuan : Membantu mengelola gejala penyakit asma, meningkatkan fungsi pernafasan
 Prosedur : Latihan menenangkan napas dengan pernapasan hidung secara ringan dan tenang, latihan menahan napas dalam durasi tertentu
 Manfaat : menurunkan gejala asma, mengurangi kecemasan, meningkatkan relaksasi
 Risiko : sesak ringan, pusing, rasa ingin bernapas lebih dalam

Saya telah memahami tindakan ini, manfaat serta risikonya, dan dengan sukarela memberikan izin/menolak tindakan tersebut.


 (Murnan)

Tanda tangan persetujuan

Petugas yang memberi penjelasan

Nama : Dwi Yun Maysarah
 Jabatan : Mahasiswa
 Tanda tangan : 
 Tanggal : Rabu, 18 Mei 2015

Lampiran 4 Informed Consent An. F

LEMBAR PERSETUJUAN RESPONDEN

Saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : falyza Salwa Pratiha
 Umur : 10 th
 Jenis Kelamin : Perempuan
 Nama Orang Tua/Wali : Dwi Fajar Wati
 Alamat : Jl. Bambo kuning 2 Pd. Rangsun

Dengan ini menyatakan bahwa saya telah menerima penjelasan dan bersedia menjadi responden dari petugas kesehatan mengenai:

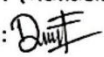
Tindakan : Pemberian Teknik buteyko breathing exercise
 Tujuan : Membantu mengelola gejala penyakit asma, meningkatkan fungsi pernafasan
 Prosedur : Latihan menenangkan napas dengan pernapasan hidung secara ringan dan tenang, latihan menahan napas dalam durasi tertentu
 Manfaat : menurunkan gejala asma, mengurangi kecemasan, meningkatkan relaksasi
 Risiko : sesak ringan, pusing, rasa ingin bernapas lebih dalam

Saya telah memahami tindakan ini, manfaat serta risikonya, dan dengan sukarela memberikan izin menolak tindakan tersebut.


 Dwi fajar Wati

Tanda tangan persetujuan

Petugas yang memberi penjelasan

Nama : Dwi Yun Maysaroh
 Jabatan : Mahasiswa
 Tanda tangan : 
 Tanggal : Rabu, 28 Mei 2025

Lampiran 5 Observasi Pengukuran Respirasi

Lembar Observasi Pengukuran Respirasi

Alfarizy

Hasil Pengukuran Respirasi sebelum dan sesudah Teknik Buteyko Breathing Exercise													
Hari ke-1 Tgl: 29 Mei 2025		Hari ke-2 Tgl: 30 Mei 2025		Hari ke-3 Tgl: 31 Mei 2025		Hari ke-4 Tgl: 1 Juni 2025		Hari ke-5 Tgl: 2 Juni 2025		Hari ke-6 Tgl: 3 Juni 2025		Hari ke-7 Tgl:	
Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
21x /menit	20x /Menit	20x /Menit	20x /Menit	20x /Menit	19x /Menit	19x /Menit	19x /Menit	20x /Menit	20x /Menit	20x /Menit	19x /Menit		

Lembar Observasi Pengukuran Respirasi

Fayza

Hasil Pengukuran Respirasi sebelum dan sesudah Teknik Buteyko Breathing Exercise													
Hari ke-1 Tgl: 29 Mei 2025		Hari ke-2 Tgl: 30 Mei 2025		Hari ke-3 Tgl: 31 Mei 2025		Hari ke-4 Tgl: 1 Juni 2025		Hari ke-5 Tgl: 2 Juni 2025		Hari ke-6 Tgl: 3 Juni 2025		Hari ke-7 Tgl:	
Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah	Sebelum	Sesudah
20x /Menit	20x /Menit	20x /Menit	20x /Menit	20x /Menit	19x /Menit	19x /Menit	19x /Menit	20x /Menit	19x /Menit	20x /Menit	18x /Menit		

Lampiran 6 Observasi Teknik Buteyko Breathing Exercise

Lembar Observasi Pemberian Edukasi Teknik Buteyko Breathing Exercise

Akron: Tgl: 29 Mei 2015

No	Waktu	Pelaksanaan	Ya	Tidak	Keterangan
1.	1-2 menit	Nose clearing exercise	Ya		Dibimbing
		Pengukuran nadi	Ya		Dibimbing (18 detik/menit)
2.	3 menit	Control Pause	Ya		Dibimbing (16 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dibimbing
3.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
4.	3 menit	Control pause	Ya		Dibimbing (16 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dibimbing
5.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
6.	3 menit	Control pause	Ya		Dibimbing (18 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dibimbing
7.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
8.	3 menit	Extended pause	Ya		Dibimbing (25 detik)
		Reduced breathing	Ya		Dibimbing
9.	2 menit	Istirahat panjang			
10.		Control pause dan pengukuran nadi terakhir	Ya		Dibimbing (18 detik) (18-20/m)

Lembar Observasi Pemberian Edukasi Teknik Buteyko Breathing Exercise

Tgl: 30 Mei 2015

No	Waktu	Pelaksanaan	Ya	Tidak	Keterangan
1.	1-2 menit	Nose clearing exercise	Ya		Dibimbing
		Pengukuran nadi	Ya		Dibimbing (18 detik/menit)
2.	3 menit	Control Pause	Ya		Dibimbing (16 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dibimbing
3.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
4.	3 menit	Control pause	Ya		Dibimbing (16 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dibimbing
5.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
6.	3 menit	Control pause	Ya		Dibimbing (18 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dibimbing
7.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
8.	3 menit	Extended pause	Ya		Dibimbing (24 detik)
		Reduced breathing	Ya		Dibimbing
9.	2 menit	Istirahat panjang			
10.		Control pause dan pengukuran nadi terakhir	Ya		Dibimbing (18 detik) (18-20/m)

Lembar Observasi Pemberian Edukasi Teknik Buteyko Breathing Exercise

Tgl: 31 Mei 2015

No	Waktu	Pelaksanaan	Ya	Tidak	Keterangan
1.	1-2 menit	Nose clearing exercise	Ya		Dilakukan Mandiri (8-10/menit)
		Pengukuran nadi	Ya		Dilakukan Mandiri (18 detik)
2.	3 menit	Control Pause	Ya		Dilakukan Mandiri (16 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
3.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
4.	3 menit	Control pause	Ya		Dilakukan Mandiri (16 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
5.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
6.	3 menit	Control pause	Ya		Dilakukan Mandiri (20 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
7.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
8.	3 menit	Extended pause	Ya		Dilakukan Mandiri (27 detik)
		Reduced breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
9.	2 menit	Istirahat panjang			
10.		Control pause dan pengukuran nadi terakhir	Ya		(20 detik), (18-20/menit) Dilakukan Mandiri

Lembar Observasi Pemberian Edukasi Teknik Buteyko Breathing Exercise

Tgl: 1 Juni 2015

No	Waktu	Pelaksanaan	Ya	Tidak	Keterangan
1.	1-2 menit	Nose clearing exercise	Ya		Dilakukan Mandiri (18-20/menit)
		Pengukuran nadi	Ya		Dilakukan Mandiri (18 detik)
2.	3 menit	Control Pause	Ya		Dilakukan Mandiri (16 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
3.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
4.	3 menit	Control pause	Ya		Dilakukan Mandiri (21 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
5.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
6.	3 menit	Control pause	Ya		Dilakukan Mandiri (22 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
7.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
8.	3 menit	Extended pause	Ya		Dilakukan Mandiri (29 detik)
		Reduced breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
9.	2 menit	Istirahat panjang			
10.		Control pause dan pengukuran nadi terakhir	Ya		(18-20/menit), (24 detik) Dilakukan Mandiri

Lembar Observasi Pemberian Edukasi Teknik Buteyko Breathing Exercise

Tgl: 2 Juni 2015

No	Waktu	Pelaksanaan	Ya	Tidak	Keterangan
1.	1-2 menit	Nose clearing exercise	Ya		Dilakukan Mandiri (30x/mnt)
		Pengukuran nadi	Ya		Dilakukan Mandiri (70 detak)
2.	3 menit	Control Pause	Ya		Dilakukan Mandiri (23 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
3.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
4.	3 menit	Control pause	Ya		Dilakukan Mandiri (24 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
5.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
6.	3 menit	Control pause	Ya		Dilakukan Mandiri (24 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
7.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
8.	3 menit	Extended pause	Ya		Dilakukan Mandiri (30 detik)
		Reduced breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
9.	2 menit	Istirahat panjang			
10.		Control pause dan pengukuran nadi terakhir	Ya		(30x/mnt), (25 detik) Dilakukan Mandiri

Lembar Observasi Pemberian Edukasi Teknik Buteyko Breathing Exercise

Tgl: 3 Juni 2015

No	Waktu	Pelaksanaan	Ya	Tidak	Keterangan
1.	1-2 menit	Nose clearing exercise			Dilakukan Mandiri (70x/mnt)
		Pengukuran nadi			Dilakukan Mandiri (23 detik)
2.	3 menit	Control Pause			Dilakukan Mandiri (24 detik)
		Relaxed breathing			Dilakukan Mandiri
3.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
4.	3 menit	Control pause			Dilakukan Mandiri (24 detik)
		Relaxed breathing			Dilakukan Mandiri
5.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
6.	3 menit	Control pause			Dilakukan Mandiri (24 detik)
		Relaxed breathing			Dilakukan Mandiri
7.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
8.	3 menit	Extended pause			Dilakukan Mandiri (30 detik)
		Reduced breathing			Dilakukan Mandiri
9.	2 menit	Istirahat panjang			
10.		Control pause dan pengukuran nadi terakhir			(20 detik), (24x/mnt) Dilakukan Mandiri

Lembar Observasi Pemberian Edukasi Teknik Buteyko Breathing Exercise

Fayza Tgl: 23 Mei 2015

No	Waktu	Pelaksanaan	Ya	Tidak	Keterangan
1.	1-2 menit	Nose clearing exercise	Ya		Dibimbing
		Pengukuran nadi	Ya		Dibimbing (80x/mnt)
2.	3 menit	Control Pause	Ya		Dibimbing (11 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dibimbing
3.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
4.	3 menit	Control pause	Ya		Dibimbing (13 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dibimbing
5.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
6.	3 menit	Control pause	Ya		Dibimbing (14 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dibimbing
7.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
8.	3 menit	Extended pause	Ya		Dibimbing (20 detik)
		Reduced breathing	Ya		Dibimbing
9.	2 menit	Istirahat panjang			
10.		Control pause dan pengukuran nadi terakhir	Ya		(15 detik) (80x/mnt) Dibimbing

Lembar Observasi Pemberian Edukasi Teknik Buteyko Breathing Exercise

Tgl: 30 Mei 2015

No	Waktu	Pelaksanaan	Ya	Tidak	Keterangan
1.	1-2 menit	Nose clearing exercise	Ya		Dibimbing
		Pengukuran nadi	Ya		Dibimbing (80x/mnt)
2.	3 menit	Control Pause	Ya		Dibimbing (11 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dibimbing
3.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
4.	3 menit	Control pause	Ya		Dibimbing (13 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dibimbing
5.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
6.	3 menit	Control pause	Ya		Dibimbing (15 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dibimbing
7.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
8.	3 menit	Extended pause	Ya		Dibimbing (21 detik)
		Reduced breathing	Ya		Dibimbing
9.	2 menit	Istirahat panjang			
10.		Control pause dan pengukuran nadi terakhir	Ya		(16 detik) (80x/mnt) Dibimbing

Lembar Observasi Pemberian Edukasi Teknik Buteyko Breathing Exercise

Tgl: 31 Mei 2019

No	Waktu	Pelaksanaan	Ya	Tidak	Keterangan
1.	1-2 menit	Nose clearing exercise	Ya		Dilakukan Mandiri
		Pengukuran nadi	Ya		Dilakukan Mandiri (83x/mnt)
		Control Pause	Ya		Dilakukan Mandiri (16 detik)
2.	3 menit	Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
3.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
4.	3 menit	Control pause	Ya		Dilakukan Mandiri (14 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
5.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
6.	3 menit	Control pause	Ya		Dilakukan Mandiri (16 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
7.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
8.	3 menit	Extended pause	Ya		Dilakukan Mandiri (23 detik)
		Reduced breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
9.	2 menit	Istirahat panjang			
10.		Control pause dan pengukuran nadi terakhir	Ya		(16 detik) (NB: 81x/mnt) Dilakukan Mandiri

Lembar Observasi Pemberian Edukasi Teknik Buteyko Breathing Exercise

Tgl: 1 Juni 2019

No	Waktu	Pelaksanaan	Ya	Tidak	Keterangan
1.	1-2 menit	Nose clearing exercise	Ya		Dilakukan Mandiri
		Pengukuran nadi	Ya		Dilakukan Mandiri (82x/mnt)
		Control Pause	Ya		Dilakukan Mandiri (15 detik)
2.	3 menit	Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
3.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
4.	3 menit	Control pause	Ya		Dilakukan Mandiri (16 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
5.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
6.	3 menit	Control pause	Ya		Dilakukan Mandiri (17 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
7.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
8.	3 menit	Extended pause	Ya		Dilakukan Mandiri (23 detik)
		Reduced breathing			Dilakukan Mandiri
9.	2 menit	Istirahat panjang			
10.		Control pause dan pengukuran nadi terakhir	Ya		(16 detik) (NB: 79x/mnt) Dilakukan Mandiri

Lembar Observasi Pemberian Edukasi Teknik Buteyko Breathing Exercise

Tgl: 2 Juni 2019

No	Waktu	Pelaksanaan	Ya	Tidak	Keterangan
1.	1-2 menit	Nose clearing exercise	Ya		Dilakukan Mandiri
		Pengukuran nadi	Ya		Dilakukan Mandiri (74x/mnt)
		Control Pause	Ya		Dilakukan Mandiri (16 detik)
2.	3 menit	Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
3.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
4.	3 menit	Control pause	Ya		Dilakukan Mandiri (17 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
5.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
6.	3 menit	Control pause	Ya		Dilakukan Mandiri (18 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
7.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
8.	3 menit	Extended pause	Ya		Dilakukan Mandiri (24 detik)
		Reduced breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
9.	2 menit	Istirahat panjang			
10.		Control pause dan pengukuran nadi terakhir	Ya		(18 detik) (NB: 74x/mnt) Dilakukan Mandiri

Lembar Observasi Pemberian Edukasi Teknik Buteyko Breathing Exercise

Tgl: 3 Juni 2019

No	Waktu	Pelaksanaan	Ya	Tidak	Keterangan
1.	1-2 menit	Nose clearing exercise	Ya		Dilakukan Mandiri
		Pengukuran nadi	Ya		Dilakukan Mandiri (74x/mnt)
		Control Pause	Ya		Dilakukan Mandiri (17 detik)
2.	3 menit	Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
3.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
4.	3 menit	Control pause	Ya		Dilakukan Mandiri (18 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
5.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
6.	3 menit	Control pause	Ya		Dilakukan Mandiri (19 detik)
		Relaxed breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
7.	20-30 detik	Istirahat sejenak			
8.	3 menit	Extended pause	Ya		Dilakukan Mandiri (25 detik)
		Reduced breathing	Ya		Dilakukan Mandiri
9.	2 menit	Istirahat panjang			
10.		Control pause dan pengukuran nadi terakhir	Ya		(19 detik) (NB: 72x/mnt) Dilakukan Mandiri

8/3/25, 10:29 PM

Rekap Percakapan Bimbingan



UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
 Jl. Soekarno Hatta No.754, Cipadung Kidul, Kec. Panyileukan, Kota Bandung, Jawa Barat 40614
 Website : www.bku.ac.id/ e-Mail : sekretariat@bku.ac.id / Telepon : 022 7830 760

REKAP PERCAKAPAN BIMBINGAN

Judul Proposal : Asuhan Keperawatan pada Anak ASMA dengan Pola Nafas Tidak Efektif menggunakan Teknik Buteyko Breathing Exercise di Kelurahan Pondok Ranggon

Sesi / Bahasan : ke-1 / Cover berisi identitas karya ilmiah seperti judul, nama penulis, institusi, dan tahun terbit, diikuti oleh halaman judul, lembar pengesahan, abstrak yang merangkum penelitian, kata pengantar sebagai ucapan terima kasih, daftar isi serta daftar tabel/gambar jika ada, kemudian Bab 1 Pendahuluan yang mencakup latar belakang masalah, rumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, ruang lingkup, serta sistematika penulisan untuk memberikan gambaran isi penelitian secara keseluruhan.

Mahasiswa : 221FK08003 - DWI YUN MAYSAROH **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Pembimbing
Selasa, 25 Maret 2025, 09:26:53 Judul sudah di ACC, Silahkan dimulai untuk pembuatan BAB 1. Buatlah tema2 di setiap paragraf berkesinambungan dan konsisten dibuat seperti piramida terbalik, mengerucut sampai dengan tujuan yang di harapkan.
Selasa, 8 April 2025, 14:57:12 apakah ada pertanyaan terkait pembuatan bab 1
Mahasiswa
Jumat, 11 April 2025, 13:29:43 saya sudah mendapat data dari ski bagaimana cara membaca data prevalensinya bu?
Jumat, 11 April 2025, 13:34:40 bagaimana cari data yg valid untuk mencari prevalensi bu?
Jumat, 11 April 2025, 13:42:34 Apa urgensi untuk menerapkan teknik Buteyko sebagai bagian dari asuhan keperawatan anak dengan asma bu?

Sesi / Bahasan : ke-1 / pengajuan judul dan arahan pembuatan bab 1

Mahasiswa : 221FK08003 - DWI YUN MAYSAROH **Pembimbing** : 72023020016 - Ns TATIK SETIARINI, S.Kep. MKM

Jumat, 11 April 2025, 12:53:04 Assalamualaikum ibu, mohon masukan untuk judul KTI saya yang sudah di setujui pembimbing utama. mohon arahnya terimakasih
Pembimbing
Senin, 14 April 2025, 10:52:20 ACC judul, silahkan buat per Bab sesuai panduan pembuatan tugas akhir
Mahasiswa
Rabu, 7 Mei 2025, 10:44:04 baik bu, terimakasih

Sesi / Bahasan : ke-2 / Revisi isi bab 1 karya tulis ilmiah, yang mencakup bagian : latar belakang dan manfaat penelitian. Serta arahan mengenai cara penulisan yang baik dan teknik pengutipan sumber yang benar

Mahasiswa : 221FK08003 - DWI YUN MAYSAROH **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Ditulis oleh: DWI YUN MAYSAROH, pada 03 April 2025 22:29:35 WIB | Simulasi oleh: com/akademi_bimbingananjukonsultasi/543/543

8/3/25, 10:29 PM

Rekap Percakapan Bimbingan

Rabu, 16 April 2025, 10:55:26 Assalamualaikum ibu, mohon izin bu apakah ada yang di revisi bab 1?
Pembimbing
Rabu, 23 April 2025, 09:26:56 Gunakan bahasa baku dalam penulisan karya tulis ilmiah
Rabu, 23 April 2025, 09:27:43 Prevalensi kejadian penyakit belum mendukung untuk dilakukannya penelitian, silahkan ditambahkan dengan referensi artikel terkait
Rabu, 23 April 2025, 09:28:15 Pembuatan bab 1 harus secara sistematis dan ada keterkaitan antar bab
Rabu, 23 April 2025, 09:32:23 Perhatikan sistematika penulisan
Mahasiswa
Rabu, 7 Mei 2025, 14:47:54 untuk mencari data prevalensi yang valid sumbernya dari mana bu?

Sesi / Bahasan : ke-2 / pembahasan bab 1 latar belakang pembahasan bab 2 tinjauan pustaka konsep Asma konsep pola napas tidak efektif konsep teknik buteyko breathing exercise konsep asuhan keperawatan

Mahasiswa : 221FK08003 - DWI YUN MAYSAROH **Pembimbing** : 72023020016 - Ns TATIK SETIARINI, S.Kep. MKM

Jumat, 9 Mei 2025, 07:43:50 Assalamualaikum bu, izin mengirimkan bab 1 dan bab 2
Pembimbing
Jumat, 9 Mei 2025, 13:21:33 - perbaiki sesuai koreksi - perhatikan font dan susunan jarak baris - Gunakan data kasus terbaru
Mahasiswa
Jumat, 9 Mei 2025, 13:27:26 Baik Ibu

Sesi / Bahasan : ke-3 / -konsep penyakit Asma -konsep Resiko pola nafas tidak efektif -konsep teknik buteyko breathing exercise -woc Asma sampai masalah keperawatan saja

Mahasiswa : 221FK08003 - DWI YUN MAYSAROH **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep., M.Kep

Minggu, 4 Mei 2025, 21:15:29 Assalamualaikum bu, mohon bimbingannya terkait woc apakah sudah benar bu? atau mencari woc dengan sumber lain, dan untuk konsep pola nafas tidak efektif itu khusus anak asma bu?
Pembimbing
Selasa, 6 Mei 2025, 15:05:40 WOC Sesuaikan dengan patofisiologi yang dimunculkan berdasarkan sumber
Selasa, 6 Mei 2025, 15:07:24 masalah keperawatan dimunculkan sesuai dengan rencana tindakan yang akan dilakukan
Mahasiswa

Diketahui oleh: DWI YUN MAYSAROH, pada 01 April 2025 22:29:35 WIB | file: statistikcloud.com/daftarlist_peningkatanakutansiapemartika3

8/3/25, 10:29 PM

Rekap Percakapan Bimbingan

Sesi / Bahasan : ke-5 / -buat tahapan penelitian -definisi operasional cari berdasarkan sumber -lengkapi etik penelitian

Mahasiswa : 221FK08003 - DWI YUN MAYSAROH **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Minggu, 4 Mei 2025, 21:18:03 Assalamualaikum bu, untuk bab 3 tahap penelitian apakah ada yang di revisi bu? dan untuk etika penelitian itu minimal berapa bu?
Pembimbing
Selasa, 6 Mei 2025, 15:09:50 wa alaikum salam
Selasa, 6 Mei 2025, 15:10:21 bab 3 tambahkan sumber konsep metodologi penelitian
Mahasiswa
Kamis, 8 Mei 2025, 10:50:48 baik bu sudah ditambahkan sumbernya

Sesi / Bahasan : ke-6 / -lengkapi proposal dari awal -masukan lembar observasi,SPO teknik buteyko breathing exercise, lembar bimbingan

Mahasiswa : 221FK08003 - DWI YUN MAYSAROH **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Minggu, 4 Mei 2025, 21:19:01 Assalamualaikum bu, mohon bimbingannya untuk lembar observasi penelitiannya bu
--

Diurutkan oleh: DWI YUN MAYSAROH, pada 4 Mei 2025 22:29:35 WIB | https://siakadcloud.com/daftar/bim_bimbinganajukonsultasi/daftar/543

Lampiran 8 Rekap Percakapan Bimbingan Karya Tulis Ilmiah

7/10/25, 9:12 AM

Rekap Percakapan Bimbingan



UNIVERSITAS BHAKTI KENCANA
 Jl. Soekarno Hatta No.754, Cipadung Kidul, Kec. Panyileukan, Kota Bandung, Jawa Barat 40614
 Website : www.bku.ac.id/ e-Mail : sekretariat@bku.ac.id / Telepon : 022 7830 760

REKAP PERCAKAPAN BIMBINGAN

Judul Proposal : Asuhan Keperawatan pada Anak Asma dengan Resiko Pola Nafas Tidak Efektif menggunakan Teknik Buteyko Breathing Exercise di Kelurahan Pondok Ranggon

Sesi / Bahasan : ke-1 / izin mengirimkan bimbingan ibu, mohon koreksinya 🙏 terimakasih

Mahasiswa : 221FK08003 - DWI YUN MAYSAROH **Pembimbing** : 72023020016 - Ns TATIK SETIARINI, S.Kep. MKM

Mahasiswa
Rabu, 9 Juli 2025, 12:48:11 Assalamualaikum ibu, izin mengirimkan bimbingan mohon koreksinya 🙏
Pembimbing
Rabu, 9 Juli 2025, 13:02:41 Terima kasih dwi yun, -silahkan kirimkan laporan bab 4 -buat laporan sesuai panduan pembuatan tugas akhir
Mahasiswa
Kamis, 10 Juli 2025, 00:05:26 baik ibu, terimakasih 🙏

Sesi / Bahasan : ke-1 / Bimbingan hasil penelitian dan asuhan keperawatan

Mahasiswa : 221FK08003 - DWI YUN MAYSAROH **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Selasa, 8 Juli 2025, 13:13:43 Assalamualaikum ibu , untuk bab 4 hasil penelitian dan asuhan keperawatannya apakah sudah sesuai?
Pembimbing
Kamis, 10 Juli 2025, 07:20:50 wa alaikum salam. perbaiki sesuai arahan

Sesi / Bahasan : ke-2 / Bab 5 pembahasan Asuhan keperawatan, fokus penelitian, keterbatasan penelitian

Mahasiswa : 221FK08003 - DWI YUN MAYSAROH **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Mahasiswa
Rabu, 9 Juli 2025, 12:39:38 Assalamualaikum Ibu, izin mengirimkan bab 5 mohon koreksinya bu
Pembimbing
Kamis, 10 Juli 2025, 07:21:29 wa alaikum salam. perbaiki sesuai arahan

Sesi / Bahasan : ke-2 / Asuhan keperawatan dan fokus penelitian

Mahasiswa : 221FK08003 - DWI YUN MAYSAROH **Pembimbing** : 72023020016 - Ns TATIK SETIARINI, S.Kep. MKM

Ditulis oleh: DWI YUN MAYSAROH, pada: 10 Jul 2025 09:12:09 WIB | https://siakadcloud.com/siakad/daftar_bimbingankonsultasi/printall/8322

https://bku.siakadcloud.com/siakad/list_bimbingankonsultasi/printall/8322

1/3

7/10/25, 9:12 AM

Rekap Percakapan Bimbingan

Mahasiswa
Rabu, 9 Juli 2025, 12:50:08 Assalamualaikum ibu, izin mengumpulkan yang sudah di revisi ya bu
Pembimbing
Rabu, 9 Juli 2025, 13:09:04 waalaikum salam -revisi sesuai koreksi -teliti kembali penomoran -gunakan sistematika penulisan sesuai panduan
Mahasiswa
Kamis, 10 Juli 2025, 00:05:52 Baik ibu, terimakasih🙏

Sesi / Bahasan : ke-3 / Revisi asuhan keperawatan, table observasi
Mahasiswa : 221FK08003 - DWI YUN MAYSAROH **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Rabu, 9 Juli 2025, 12:41:37 Assalamualaikum ibu, izin mengirimkan hasil revisi bab 5 mohon koreksinya ibu🙏
Pembimbing
Kamis, 10 Juli 2025, 07:22:02 baik

Sesi / Bahasan : ke-3 / Revisi Bab 5 dan Bab 6
Mahasiswa : 221FK08003 - DWI YUN MAYSAROH **Pembimbing** : 72023020016 - Ns TATIK SETIARINI, S.Kep. MKM

Mahasiswa
Rabu, 9 Juli 2025, 12:52:06 Assalamualaikum ibu, untuk bab 5 sampe bab 6 sudah di kerjakan mohon koreksinya apabila ada kesalahan. terimakasih🙏
Pembimbing
Rabu, 9 Juli 2025, 13:12:25 _acc bab 4 -acc bab 5 -acc bab 6 -persiapkan untuk ujian hasil
Mahasiswa
Kamis, 10 Juli 2025, 00:06:14 Baik ibu, terimakasih🙏

Sesi / Bahasan : ke-4 / kesimpulan dan saran
Mahasiswa : 221FK08003 - DWI YUN MAYSAROH **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Selasa, 8 Juli 2025, 13:30:34 Assalamualaikum ibu, izin bertanya untuk saran apakah sudah sesuai dan di samakan dengan saran yang sebelumnya di bab 1
Pembimbing
Kamis, 10 Juli 2025, 07:22:35 wa alaikum salam

Source: dwi yun maysaroh, pada 10 Jul 2025 09:12:09 WIB | bku-datacloud.com/siakad/bku_bimbingankonsultasi/printall/8322

7/10/25, 9:12 AM

Rekap Percakapan Bimbingan

Sesi / Bahasan : ke-5 / Abstrak**Mahasiswa** : 221FK08003 - DWI YUN MAYSAROH **Pembimbing** : 72022020013 - Ns. DEWI NUR SUTIAWATI, S.Kep.,M.Kep

Mahasiswa
Rabu, 9 Juli 2025, 12:43:52 Assalamualaikum ibu, izin mengirimkan abstrak mohon koreksinya bu🙏
Rabu, 9 Juli 2025, 12:44:22 ibu untuk abstrak itu seperti latarbelakang ya bu? cuma lebih singkat?
Pembimbing
Kamis, 10 Juli 2025, 07:23:13 wa alaikum salam

Lampiran 9 Hasil Uji Turnitin

ASUHAN KEPERAWATAN PADA ANAK ASMA DENGAN RESIKO
POLA NAFAS TIDAK EFEKTIF MENGGUNAKAN TEKNIK
BUTEYKO BREATHING EXERCISE DI KELURAHAN PONDOK
RANGGON.docx

ORIGINALITY REPORT

24%	25%	6%	9%
SIMILARITY INDEX	INTERNET SOURCES	PUBLICATIONS	STUDENT PAPERS

PRIMARY SOURCES

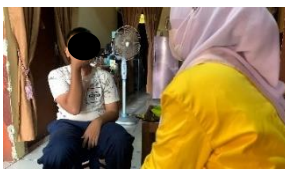
1	elibrary.almaata.ac.id Internet Source	5%
2	digilib.esaunggul.ac.id Internet Source	4%
3	repository.stikessaptabakti.ac.id Internet Source	3%
4	eprints.untirta.ac.id Internet Source	2%
5	journal.inspira.or.id Internet Source	2%
6	repository.poltekkes-denpasar.ac.id Internet Source	1%
7	standarintervensi keperawatan.blogspot.com Internet Source	1%
8	siakad.stikesdhib.ac.id Internet Source	1%

Lampiran 10 Dokumentasi An. A

A. Persetujuan menjadi responden dan pengkajian



B. Hari ke 1 Intervensi



C. Hari ke 2 Intervensi



D. Hari ke 3 Intervensi



E. Hari ke 4 Intervensi



F. Hari ke 5 Intervensi



G. Hari ke 6 Intervensi



Lampiran 11 Dokumentasi An. F

A. Persetujuan menjadi responden dan pengkajian



B. Hari ke 1 Intervensi



C. Hari ke 2 Intervensi



D. Hari ke 3 Intervensi



E. Hari ke 4 intervensi



F. Hari ke 5 Intervensi



G. Hari ke 6 Intervensi



Lampiran 12 Leaflet

Mengenali Asma Dan Teknik Buteyko



Asma membuat saluran napas menyempit sehingga sulit bernapas. Dengan pengelolaan tepat, napas bisa lega dan hidup tetap nyaman.

Tahukah Anda?

Definisi dari Asma

Asma adalah penyakit kronis yang disebabkan oleh peradangan pada saluran napas, sehingga saluran napas menjadi lebih sensitif dan mudah mengalami penyempitan yang bersifat reversible atau dapat kembali normal.

Penyebab Asma

- Faktor Predisposisi Genetik
- Faktor Presipitasi (Pemicu)
 - Alergen:
 - Debu
 - Bulu hewan
 - Serbuk sari
 - Makanan tertentu
 - Obat-obatan
 - Stress
 - Perubahan cuaca

Tanda Gejala Asma

- Batuk sering (di pagi dan malam hari)
- Mengi (suara napas siulan)
- Sesak napas

Pencegahan Asma

Medis: Penggunaan obat-obatan seperti: kortikosteroid, kromolin, ceceiven, imunoterapi, antibiotik, terapi cairan dan terapi oksigen.

Non Medis:

1. Terapi olah nafas
2. Bronkodilator
3. Fisioterapi dada
4. Atur posisi

Tahukah Anda?

Definisi dari Buteyko

Buteyko Adalah teknik pernapasan dari Rusia yang dikembangkan oleh Prof. Konstantin Buteyko. Cara kerjanya dengan memperlambat frekuensi pernafasan agar menjadi normal.

Tujuan Buteyko

Tujuannya adalah mengatasi hiperventilasi (pola napas terlalu cepat dan dalam) tersembunyi yang memicu gejala asma.

Manfaat Buteyko

- Mengurangi batuk, mengi & sesak
- Tidur lebih nyenyak
- Menurunkan ketergantungan obat
- Meningkatkan fungsi paru & kualitas hidup

Dwi Yun Maysaroh - 221FK08003

Prosedur Buteyko

- Pembersihan Hidung**
 - Nodding (10x): Gerakan kepala naik-turun seperti mengangguk.
 1. Tarik napas lewat hidung saat kepala ke belakang.
 2. Buang napas saat kepala ke depan.
 3. Lakukan perlahan sebanyak 10 kali.
 - Tipping (6x): Gerakan kepala ke belakang seperti menengadah.
 1. Tarik dan buang napas pelan.
 2. Tutup hidung dengan jari.
 3. Miringkan kepala ke belakang selama 3-6 detik, lalu kembali.
 4. Ulangi 6 kali, kemudian bernapas pelan lewat hidung.
 - Hold & Blow (6x): Melatih tekanan napas ringan di hidung.
 1. Tarik dan buang napas perlahan.
 2. Tutup hidung, lalu tiup perlahan tanpa menggembungkan pipi.
 3. Tahan sekitar 5 detik, lalu bernapas normal.
- Menghitung nadi**

Gunakan 3 jari untuk mencari denyut nadi (biasanya di pergelangan tangan). Hitung selama 1 menit. Catat jumlah dan kekuatannya (lemah, sedang, kuat).
- Control Pause**

Bernapas normal, lalu tutup hidung dan mulai stopwatch. Tahan napas sampai muncul dorongan pertama ingin bernapas. Catat waktunya.
- Relaxed Breathing**

Duduk rileks. Letakkan satu tangan di atas dada, satu di bawah. Bernapas pelan lewat hidung
- Reduced Breathing**

Duduk nyaman dan bernapas ringan & pelan lewat hidung dan rasakan jeda 1 detik di antara napas dan ulangi beberapa menit.
- Extended pause**

Duduk dan napas ringan pelan lewat hidung, rasakan jeda 1 detik di antara napas dan ulangi beberapa menit.